

Министерство спорта Калужской области

Государственное автономное учреждение дополнительного  
образования Калужской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 09.01 2023 г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО КО «СШОР  
«Орленок»

В.В.Заикин  
приказ № 1 от 10.01 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

**для этапов спортивной подготовки:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап ;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Разработчик: заместитель директора СШОР «Орленок»  
Житкова О.Н., инструктор-методист- Яковлева Т.А.

г.Калуга  
2023 г

**Оглавление.**

Раз дел	Содержание	стр
I	Общие положения.	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	3
2.2	Объем программы.	4
2.3	Виды обучения.	5
2.4	Формы организации учебно-тренировочных занятий.	7
2.5	Типы занятий.	8
2.6	Формы проведения занятий.	8
2.7	Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.8	Календарный план воспитательной работы .	10
2.9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.10	План инструкторской и судейской практики.	12
2.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
III	Система контроля.	17
3.1	Требования к результатам прохождения программы.	17
3.2	Оценка результатов освоения программы.	17
3.3	Контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.	19
IV	Рабочая программа	23
4.1	Планирование спортивной подготовки.	23
4.2	Программный материал для занятий этапа начальной подготовки	32
4.3	Программный материал для занятий учебно-тренировочного этапа.	38
4.4	Программный материал для занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.	47
4.5	Программный материал для занятий этапа высшего спортивного мастерства.	49
4.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.	52
4.7	Рекомендации по технико-тактической подготовке.	53
4.8	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	54
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .	57
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	57
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.	61
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	61
6.3	Информационно-методическое обеспечение программы.	62

## **I. Общие положения.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах- скоростной спуск, слалом, слалом – гигант, супер – гигант, супер – комбинация, параллельный слалом, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 г № 881 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа соответствует требованиям ФССП, то есть закрепляет значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП.

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. по виду спорта «горнолыжный спорт», подготовка спортивного резерва для сборных команд Калужской области, Российской Федерации.

### **Задачи:**

- организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

**2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы** лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	10	7

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок», на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод обучающихся на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а также зачисление обучающихся в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации.

## **2.2.Объем Программы.**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60м

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливается в часах на этапах и не должна превышать :

- начальной подготовке – 2 часа;
- учебно-тренировочном – 3 часа;
- совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

- высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия ;
- учебно-тренировочные мероприятия;

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки ( количество суток) ( без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к между народным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	спортивного мастерства	
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта «горнолыжный спорт».
- соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся , направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).

#### **2.4.Формы организации учебно-тренировочных занятий:**

- Групповые занятия;
- Индивидуальные;
- Фронтальная по подгруппам
- Дистанционные технологии
- Смешанные

## **2.5. Типы занятий:**

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный,
- Инструкторская и судейская практика;
- Восстановительные мероприятия;
- Медицинские, медико-биологические мероприятия.

## **2.6. Формы проведения занятий:**

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнования

## **2.7. Годовой учебно-тренировочный план .**

Многолетняя подготовка – единый учебно- тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год -увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## Годовой учебно-тренировочный план по горнолыжному спорту.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствован спортивн мастерст ва	Этап высшего спортивно мастерств
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		7-14		1-4	1
		1.	Общая физическая подготовка	76	100	140	190
2.	Специальная физическая подготовка	113	154	150	224	274	300
3.	Спортивные соревнования	-	8	42	75	112	150
4.	Техническая подготовка	72	87	130	241	366	434
5.	Тактическая подготовка	1	2	8	8	8	24
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	14	8	12
7.	Психологическая подготовка	1	2	6	10	12	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10	12	40
9.	Инструкторская практика	-	-	20	20	40	74
10.	Судейская практика	-	-	20	20	40	75
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	10	8	10	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	8	10	23
13.	Самостоятельная работа	36	48	72	108	144	192
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

## 2.8. Календарный план воспитательной работы .

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Выявление у обучающихся склонности к работе тренером-преподавателем	- проведение «День открытых дверей» - проведение бесед с обучающимися, родителями о выборе профессии тренера-преподавателя - направление на целевое обучение в ВУЗ	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни у обучающихся.	-проведение бесед с обучающимися о самоконтроле, режиме дня, спортивной форме и обуви на занятиях;	В течении года
2.2.	Прохождение медицинского осмотра в КОВФД	-прохождение медицинско-го осмотра в КОВФД	- один раз в год в УТ - два раза в год в ССМ, ВСМ согласно графика
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Противодействие идеологии терроризма.	- Просветительские лекции в сфере противодействия идеологии терроризма для спортсменов; - проведение акции «Капля жизни»	В течении года  сентябрь
3.2	Воспитание чувства патриотизма, гражданственности.	-Мероприятие «Страна героев» памяти погибших в годы ВОВ; - участие в соревнованиях , посвященных памяти погибших в годы ВОВ	Май  В течении года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Выявление у обучающихся творческих способностей.	-проведение мастер-классов; -участив в флешмобах, акциях; - участие в конкурсах	В течении года
5. Работа по профилактике безнадзорности и правонарушений.			
5.1.	Профилактическая работа с обучающимися.	- проведение бесед с обучающимися, стоящими на учете в ИПН ; -привлечение обучающихся, стоящих на учете в ИПН к соревнованиям, мероприятиям.	В течении года

## 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах .	В течении года	Информирование проводится в соответствии с официальными документами
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	РУСАДА	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно или с помощью родителей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	РУСАДА	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно с предоставлением сертификата.
	Проведение родительского собрания.	1 раз в год	Познакомить родителей (законных представителей) с «Запрещенным списком».
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских	1 раз в год	Информирование проводится в соответствии с официальными документами

спортивного мастерства	антидопинговых правилах		
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

**2.10. Инструкторская и судейская практика** начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

## План инструкторской и судейской практики.

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап.				
1	<p>-освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия по горнолыжному спорту с группами начальной подготовки;</p> <p>-выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».</p>	<p>1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2.Самостоятельное проведение занятия по ОФП.</p> <p>3.Обучение основным элементам техники.</p> <p>4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5.Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.				
1	<p>-освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении;</p> <p>- выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».</p>	<p>1.Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя (кросс, соревнования по ОФП).</p> <p>2.Организация и проведение спортивных праздников под руководством инструктора-методиста.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

### 2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед

участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных лыжных гонках вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх-восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа,

психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 10 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 26 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **План восстановительных средств.**

Этапы спортивной подготовки	Средства восстановления	Количество часов
этап начальной подготовки	<p>Активный и пассивный отдых.</p> <p>Специальные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.</li> </ul>	4

<p>учебно-тренировочный этап</p>	<p>Активный и пассивный отдых.</p> <p>Специальные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Педагогические</i>-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками.</li> <li>• <i>Психологические</i>-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат.</li> <li>• <i>Медико-биологические</i>-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.</li> </ul>	<p>10</p>
<p>этап спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства.</p>	<p>Активный и пассивный отдых.</p> <p>Специальные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Педагогические</i>-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками.</li> <li>• <i>Психологические</i>-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат</li> <li>• <i>Медико-биологические</i>-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.</li> <li>• <i>Физические</i>-массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.</li> </ul>	<p>14</p> <p>26</p>

### **III. Система контроля.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»; получить знания об антидопинговых правилах; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы ; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ .

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять на занятии и соревнованиях; изучить правила вида «горнолыжный спорт»; изучить и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы ; принимать участие в соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году; принимать участие в соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; выполнить план индивидуальной подготовки; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы ; продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивного звания, необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

##### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень ОФП и СФП, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с

учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке);
- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год. Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается на заседании педагогического совета Образовательной организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранцы граждане, обучающиеся в образовательной организации, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

- а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,
- б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации. Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег 30м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег 800 м	мин,с	не более 6.50	не более 7.00	не более 6,00	не более 6,50
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 20	не менее 15	не менее 25	не менее 20

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 60 м	с	не более 11,2	не более 11,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	не более 9,6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 150
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	-	не менее 27
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +7
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 14	-
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег 800 м	мин,с	не более 4.50	не более 5.00
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 35	не менее 30
2.3	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 4,5	не менее 5,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более 14,0	не более 15,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0	не более 8,5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 225	не менее 210
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее 30	не менее 27
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи)	см	не менее +7	не менее +10
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 10	не менее 20
1.7	Бег 6 мин	м	не менее 1400	не менее 1250
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее 45	не менее 38
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 7,0	не менее 6,5
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 100 м	с	не более 13,5	не более 14,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,5	не более 8,5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235	не менее 215
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее 45	не менее 40
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +10
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 15	не менее 30
1.7	Бег 6 мин	м	не менее 1600	не менее 1400
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее 55	не менее 45
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 7,5	не менее 7,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание « мастер спорта России»			

## **IV. Рабочая программа.**

### **4.1. Планирование спортивной подготовки.**

#### **Периодизация тренировочного процесса.**

Подготовка горнолыжников в течение года может разделяться на один или два макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном периоде** тренировка горнолыжников строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм лыжника.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи - повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе по развитию физических качеств.

**На специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования. Упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка

(формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние биатлониста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности биатлониста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей горнолыжника. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать упражнения на воде, игры и эстафеты, подвижные игры. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желателен проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет горнолыжнику не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и

настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Одним из важных условий полноценной подготовки спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование учебно-тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях. Структурной единицей тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, из них складывается тренировочный день. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которого спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входят и педагогические тестирования для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявления развития целевых функций.

В горнолыжном спорте используются различные тренировочные планы, из которых выделим оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- 1) план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия );
- 2) план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировки);
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий 6-7 тренировочных дней (для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 4) план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- 5) план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- 6) план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;
- 7) план на период подготовки спортсменов: групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства;
- 8) план четырехлетнего тренировочного цикла (олимпийский цикл);
- 9) план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

## Оперативные планы.

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуальные для отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются, во-первых, избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности». Во-вторых, подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки. Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели. При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

- по организации деятельности занимающихся (урочные или неурочные);
- по направленности (общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные, комбинированные);
- по содержанию учебного материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий занимающиеся делятся на небольшие группы, насчитывающие от 3 до 4 человек, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера-преподавателя, решая одни и те же задачи в соответствии со своими возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, по разнообразию тренировочных программ различаются типы урочных занятий по избирательной направленности.

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18

2	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

### **Планирование спортивной подготовки.**

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе.

Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периодов подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- собственно тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально- подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

### **Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.**

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный

мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов дает возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удается достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В биатлоне проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности.

Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств и методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техничская, скоростно-силовая и т.п.).

Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной

деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техничская, скоростно-силовая и т.п.).

Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования техничко-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводющих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В биатлоне соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводющего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

### **Планирование тренировочного дня.**

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы циклы малой и средней продолжительности на этапе годичной подготовки. Последовательность циклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный

цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Планирование 2-3 тренировочных занятий в день повышает интенсивность процесса подготовки спортсмена, если при этом соблюдается ряд условий. Во-первых, если определено оптимальное время выполнения тренировочной работы; во-вторых, если контролируется направленность воздействия и величина нагрузок; в-третьих, если изучены закономерности реакции организма при чередовании в течение дня тренировочных занятий с различной направленностью воздействий.

Обычно, при двух- и трехразовых занятиях в день одно занятие является основным. Для спортсменов высокой квалификации характерно проведение двух основных занятий в течение дня. Проведение дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки вследствие риска переутомления. Для рациональной организации нескольких занятий в день следует чередовать их по преимущественной направленности воздействия на определенную систему организма. Целесообразно проводить основное занятие во второй половине дня, так как на эти часы приходятся основные соревнования. Вместе с тем опыт подготовки многих сильнейших спортсменов показывает, что можно и в утренние часы проводить занятия с большими нагрузками различной интенсивности.

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня – это сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй – дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается планирование работы с направленным воздействием на механизмы трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности. Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток.

Есть наблюдения, что у спортсменов, тренирующихся дважды в день утром и вечером, специальная работоспособность более выражена во втором занятии.

#### 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

##### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки.

	Содержание занятий	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	76	100
2	Специальная физическая подготовка	113	154
3	Спортивные соревнования	-	8
4	Техническая подготовка	72	87
5	Тактическая подготовка	1	2
6	Теоретическая подготовка	6	8
7	Психологическая подготовка	1	2
8	Контрольные мероприятия	4	4
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12	Восстановительные мероприятия	1	1
13	Самостоятельная работа	36	48
	Общее количество часов в год	312	416

**Основные формы организации учебного процесса** – учебно-тренировочное занятие.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) имитационные упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим, этап начальной подготовки, один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в лыжах. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а неотдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных лыжников.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче контрольных испытаний по технической подготовке для соответствующего года обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Важным показателем качества подготовки является участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Теоретические знания проверяются методом тестирования.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта.***

Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и горнолыжного снаряжения. Первые соревнования горнолыжников в России и за рубежом. Популярность горнолыжного спорта в России.

### ***2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.***

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка горнолыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор горнолыжного снаряжения.

### ***3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### ***4. Краткая характеристика техники горнолыжных ходов. Правила соревнований по горнолыжному спорту.***

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка горнолыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении. Типичные ошибки при освоении общей схемы горнолыжных ходов..

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма:

### **1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

## **2. Развитие скоростных способностей:**

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4x10 метров;
- плавание на дистанцию до 15 метров;
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

## **3. Развитие скоростно-силовой выносливости:**

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- бег по окружностям;
- бег по диагоналям;
- висы;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

## **4. Развитие двигательно-координационных способностей:**

- мини-футбол;
- баскетбол;
- ручной мяч;
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 3600, 1800;
- броски и прием мяча для большого тенниса;
- подвижные игры, эстафеты;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- катание на роликовых коньках;
- прыжки на батуте, подкидном мостике;
- прыжки в воду с различными заданиями;
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

## **5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:**

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- «мосты»;
- «шпагаты»;
- наклоны вперед, назад, скрестные;
- махи;
- выпады вперед и в сторону;

- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

#### **6. Развитие общей выносливости:**

- бег по пересеченной местности;
- кондиционный бег;
- кроссовая подготовка;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
- плавание.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **1. Имитация спусков и поворотов:**

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

#### **2. Развитие двигательных-координационных способностей.**

#### **3. Развитие силовой выносливости:**

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

#### **4. Упражнения на роликовых коньках:**

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны

обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);

- упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);

- упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

- подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

#### **5. «Слалом на траве».**

#### **6. Упражнения на склоне до 10 градусов:**

- спуск по прямой на параллельных лыжах;
- сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
- приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
- развороты, торможение, сопряженные повороты.

#### **7. Подвижные игры на лыжах:**

- «Салочки» и т.п.;
- различные эстафеты.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;
- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;

- повороты с конькового шага;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж безотталкивания ногами с установленным турникетом.
- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием;
- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс в тренировочном и соревновательном режиме;
- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

#### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа.**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### **Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа.**

	<b>Содержание занятий</b>	<b>до трех лет</b>	<b>свыше трех лет</b>
1	Общая физическая подготовка	140	190
2	Специальная физическая подготовка	150	224
3	Спортивные соревнования	42	75
4	Техническая подготовка	130	241
5	Тактическая подготовка	8	8
6	Теоретическая подготовка	10	14
7	Психологическая подготовка	6	10
8	Контрольные мероприятия	10	10
9	Инструкторская практика	20	20
10	Судейская практика	20	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	8
12	Восстановительные мероприятия	6	8
13	Самостоятельная работа	72	108
	Общее количество часов в год	624	936

**Основные формы организации учебного процесса** – учебно-тренировочное занятие.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры;

- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) имитационные упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой горнолыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости горнолыжника. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- велосипед.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;
- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).
- использование горнолыжного тренажера SkeiTek

### **Программный материал УТ- 1года**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег в разных зонах интенсивности.
3. Бег средней интенсивности.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
6. Наклоны, вращения.
7. Приседания, отжимания, подтягивания.
8. Акробатические упражнения.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения на гибкость.
11. Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
12. Подвижные игры, эстафеты.
13. Элементы спортивных игр.
14. Упражнения на батуте.
15. Упражнения на роликовых коньках.
16. Велосипед.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Специально-подготовительные упражнения (СПУ)**

##### **Подводящие**

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Винто-угловые движения.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

##### **Развивающие**

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).

2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Прямой и косой спуск.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Передвижение коньковым шагом.
4. Спуски на одной лыже.
5. Перенос веса тела с ноги на ногу.
6. Остановка разворота лыж.
7. Введение дуги поворота на внешней лыже.
8. Винто-угловое движение.
9. Согласование движений при выполнении поворотов.
10. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
11. Повороты без опоры на палку.
12. Вход в поворот с конькового шага.
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
14. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
15. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
17. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. Подвижные игры на лыжах.
19. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

### **Программный материал УТ-2 г.**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические, гимнастические упражнения, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду.
10. Роликовые коньки.
11. Велосипед.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Специально-подготовительные упражнения**

##### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.

2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение).
3. Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).

#### **Подводящие**

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Прямые и косые спуски в различных стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
3. Боковое соскальзывание.
4. Торможение разворотом лыж.
5. Коньковый ход.
6. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).
7. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
8. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже.
9. Повороты с конькового шага.
10. Прыжки на лыжах.
11. Прохождение «змейки».
12. Трассы слалома.
13. Трассы слалома-гиганта.
14. Трассы супер-гиганта.
15. Трассы скоростного спуска.
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
16. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

#### **Программный материал УТ-3 г**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
5. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.
6. Спортивные игры с мячом.
7. Эстафеты, подвижные игры.
8. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
9. Роликовые коньки.
10. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, ропед, качающееся бревно и т.п.).

11. Велосипед.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Подводящие**

1. Имитация спусков.
2. Имитация поворотов.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибание.
5. Повороты ступней ног вправо-влево.
6. Имитация поворотов с широкого шага.

#### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте).
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).
4. Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые.
2. Боковое соскальзывание.
3. Прохождение неровностей.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы слалома.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Прохождение трассы слалома-гиганта.
10. Повороты большого радиуса.
11. Прыжки в группировке.
13. Прохождение трассы супер-гиганта.
12. Прохождение участков трассы скоростного спуска.
13. Коньковый ход.
14. Повороты с конькового и широкого шага.
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
16. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

## **Программный материал УТ-4 г**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.

5. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
10. Роликовые коньки.
11. Велосипед.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Подводящие**

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

#### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение сочетаний ворот.
7. Слалом.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Слалом-гигант.
10. Повороты большого радиуса.
11. Супер-гигант.
11. Прыжки на лыжах.
12. Скоростной спуск.
13. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
14. Боковое соскальзывание.

### **Программный материал УТ-5 г**

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кроссы.
4. Бег высокой интенсивности.

5. Прыжки и многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
11. Роликовые коньки.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Подводящие**

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

#### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетания ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Слалом-гигант.
11. Повороты с широкого шага.
12. Повороты большого радиуса.
13. Супер-гигант.
13. Прыжки на лыжах.
14. Скоростной спуск.
15. Старт, стартовый разгон.
16. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;
- выполнение нормативов МС.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных лыжах и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

#### **Годовой учебно-тренировочный план для ССМ .**

	<b>Содержание занятий</b>	<b>ССМ</b>
1	Общая физическая подготовка	212
2	Специальная физическая подготовка	274
3	Спортивные соревнования	112
4	Техническая подготовка	366
5	Тактическая подготовка	8
6	Теоретическая подготовка	8
7	Психологическая подготовка	12
8	Контрольные мероприятия	12
9	Инструкторская практика	40
10	Судейская практика	40
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
12	Восстановительные мероприятия	10
13	Самостоятельная работа	144
	Общее количество часов в год	1248

## Программный материал

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кросс.
4. Бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции).
5. Прыжки, многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.
7. Спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол).
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде
11. Гонки на лыжах.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Специально-подготовительные упражнения**

##### **Подводящие**

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

##### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть ит.д.).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами – держит партнер и т.д.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Повороты с широкого шага.
11. Слалом-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Повороты большого радиуса.

14. Супер-гигант.
15. Скоростной спуск.
16. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
19. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
20. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
21. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
22. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
23. Резаные повороты.
24. Старт, стартовый разгон.
25. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.
26. Использование горнолыжного тренажера SkeiTek.

#### **4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.**

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движениях.
4. Совершенствование управления движением на лыжах.
5. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса.
6. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
7. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
8. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.
9. Развитие специальной выносливости.
10. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных(соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

### Годовой учебно-тренировочный план для ВСМ

	Содержание занятий	ВСМ
1	Общая физическая подготовка	300
2	Специальная физическая подготовка	300
3	Спортивные соревнования	150
4	Техническая подготовка	434
5	Тактическая подготовка	24
6	Теоретическая подготовка	12
7	Психологическая подготовка	20
8	Контрольные мероприятия	40
9	Инструкторская практика	74
10	Судейская практика	75
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
12	Восстановительные мероприятия	23
13	Самостоятельная работа	192
	Общее количество часов в год	1664

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперёд, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.

7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. Резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке.
7. Элементы фигурного катания.

### **Развивающие упражнения.**

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение).
2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, реактивной силы.

### **Упражнения на координацию.**

1. Поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота.
2. Поворот «Ruel» – руки направить в поворот.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с препятствиями.
5. Смена техники во время спуска.
6. Смена ритма, скорости.
7. Телемарк, «Big foot»

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне.
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.
9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.
12. Использование горнолыжного тренажера SkeiTech.

#### 4.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Специфика горнолыжника прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

*Основные методы и приёмы психологической подготовки.*

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения,

Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание биатлониста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

#### 4.7. Рекомендации по технико-тактической подготовке.

Тактическая подготовленность горнолыжников определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для лыжников характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.

2. Выполнить стрельбу на огневом рубеже с наименьшими штрафами.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

По динамике скорости преодоления отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты бега соревновательных дистанций без учета действий соперника:

-относительно быстрое начало дистанции;

-относительно равномерное преодоление дистанции;

-относительно медленное начало дистанции.

#### Учебный материал по тактической подготовке.

Характеристика тактической подготовленности	зачет
Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки	+
Умение преодолевать дистанцию по временному графику	+
Умение финишировать на дистанции, проходить последние финишные метры	+
Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
Умение равномерно преодолевать дистанцию	+

Умение выиграть старт у соперников	+
Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях	+
Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня	+
Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в преодоления дистанции и стрельбы	+
Навыки сохранения собственной физической формы	+
Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника	+
Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований	+

#### **4.8.ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ.**

##### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по горнолыжному спорту допускаются обучающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятий горнолыжным спортом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

При занятиях горнолыжным спортом обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающихся

Опасными факторами на занятиях горнолыжным спортом являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях на склоне;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем ( палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую

доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от учебно-тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Перед началом занятий обязан обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку, шлем, защиту в соответствии с погодными условиями.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в подготовленности горнолыжного склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.4. Обучающиеся обязаны проверить исправность горнолыжного инвентаря – ботинки, крепления, лыжи, палки.

2.5. Лыжные ботинки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

## **3. Требования безопасности во время занятий:**

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера и четко выполнять задания;
- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотреть верхнюю часть склона;
- находясь на вершине следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников;
- скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия;
- обгон горнолыжника сверху и снизу, справа, слева должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- при движении по склону строго соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
- соблюдать правила поведения на канатном подъемнике;  
во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч
- следить за обучающимися, чтобы не было обморожений;

3.2.Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- выходить на горнолыжный склон без разрешения тренера-преподавателя;
- уходить с тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1.При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2.При обнаружении во время занятий признаков обморожения обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3.При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного инвентаря) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4.При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Тренер-преподаватель обязан проверить всех обучающихся по списку вернувшихся с учебно-тренировочного склона.

После окончания занятий обучающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя;
- лыжные ботинки поставить сушиться в специальное место.

#### **6. Заключительные положения.**

6.1.Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2.Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по горнолыжной подготовке;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» с учетом главы V ФССП относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,
- возраст обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «горнолыжный спорт» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований,
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусмотрено:

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог.мет	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1

9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный ( для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок –верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	штук	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В»(заградительные)	Пог.м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот ( красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины « супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	Пог.м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

## Спортивный инвентарь

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	Комплект	на обуч	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обуч	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обуч	-	-	1	2	2	1	1	1

## Спортивная экипировка

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

## Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обуч.	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обуч	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обуч	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обуч	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на обуч	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	штук	на обуч	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обуч	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обуч	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на обуч	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на обуч	-	-	1	3	1	3	1	3

## **6.2.Кадровые условия реализации Программы.**

**Кадровые условия** реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровня квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 6220), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист в области инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивно мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускает привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники и оборудования, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Тренеры-преподаватели повышают непрерывно свое профессиональное мастерство, проходят курсы повышения квалификации один раз в пять лет.

### **6.3. Информационно-методическое обеспечение программы.**

#### **Нормативные документы.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утверждённый приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881

#### **Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г
3. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
5. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г
6. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001г
7. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001.
8. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970г.
9. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – (Учебник для институтов физической культуры).
10. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968 г.
11. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970г
12. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982.
13. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983.
14. Килли, Ж.-К. Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
15. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005.
17. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп.– СПб.: Лань, 2005.

20. Международные правила лыжных соревнований FIS
21. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
22. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989.
23. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.:Физкультура и спорт, 1974. –
24. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д.Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
25. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970.
26. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физкультура и спорт, 1974
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации**

Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации горнолыжного спорта России (<http://www.fgssr.ru> )
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>) .